



Seminar „Empowerment und die Kunst des Loslassens“

Seminarangebot des Seminarzentrums der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee

8 Unterrichtseinheiten

Inhalte:

Können Sie loslassen? Nur wo Raum gelassen wird, kann auch Entwicklung stattfinden. Wer an allem festhält, kommt schwer vom Fleck und verhindert, dass andere ihre eigenen Stärken entdecken. Kontrolle und Verantwortung abgeben bedeutet, andere zu fördern und zu fordern – sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag. Auch das Loslassen von Verletzungen und Enttäuschungen ist wie Ballast abwerfen; und vom Ballon aus, hat man den besten Überblick.

Während des Seminars findet eine spannende Auseinandersetzung rund um die Themen Loslassen, Empowerment, Kontrolle und Verantwortung mit zahlreichen Ideen wie diese Themen in weiterer Folge im privaten und beruflichen Alltag eingesetzt werden können.

Im Rahmen des Seminars haben die Seminarteilnehmerinnen die Möglichkeit gemeinsam bewusste und unbewusste Mechanismen zu reflektieren, die am Loslassen hindern.

Den Seminarteilnehmerinnen wird die Möglichkeit geboten über persönliche Haltungen, Erfahrungen und darüber, wann die eignen Ansprüche zum Stolperstein für sich und andere werden können, zu diskutieren.

Unterstützt mit praktischen Übungen werden auch unbewusste Muster sichtbar. Abgerundet wird das Seminar durch Überlegungen zu persönlichen Bewertungsmustern, den Umgang mit „Energievampiren“ und die Auswirkungen auf das berufliche und private Umfeld.

Zielgruppe:

Menschen die eine spannende Auseinandersetzung rund um die Themen Loslassen, Empowerment, Kontrolle und Verantwortung erleben möchten. Menschen die Altes loslassen und Neues einladen möchten.

Ziele:

- Unterschiedliche Perspektiven im Kontext von Loslassen, Kontrolle sowie Verantwortung einnehmen
- Fördern von Autonomie und Selbstbestimmung
- Überprüfen von persönlichen Handlungs- und Bewertungsmustern im Bereich des Loslassens
- Erkennen von persönlichen Belastungen (Ballast) und Auseinandersetzung mit der Distanzierung von diesen Belastungen
- Kennenlernen von spannenden Tools und Methoden, die im beruflichen und privaten Alltag angewendet werden können

Veranstalterin:

Kinderfreunde Steiermark GmbH
Schlossergasse 4
8010 Graz

Vortragende:

Mag.^a Jasmin Thamer

- Wirtschafts- und Marketingstudium
- Studium der Psychologie mit dem Schwerpunkt „Organisationsentwicklung und Gruppendynamik“
- Diplom zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin mit Praxiserfahrung in den Bereichen Psychosomatik, Kinder- und Jugendhilfe, Diagnostik (Einzel- und systemische D.), Psychiatrie sowie im betrieblichen Gesundheitsmanagement.
- Ausbildung zur Mediatorin

Methodische Arbeitsweise:

- Theoretische Inputs
- Übungen, praktische Tipps und Impulse
- Arbeitsblätter, Geschichten und Spiele
- Reflexion & Feedback
- Gegenseitiger Austausch & Diskussion

Termine:

01.12.2022 9:00 - 17:00 Uhr

Optionale Übernachtungsmöglichkeit:

Übernachtung im Zweitbettzimmer mit Dusche und WC.

Vollpension um € 55,- pro Person und Übernachtung

30.11.2022 – 01.12.2022

01.12.2022 – 02.12.2022

Anmeldung:

- Anmeldung per Mail: mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at
- Anmeldefrist: 24.11.2022
- Maximale Teilnehmer*innen-Anzahl: 20

Kosten:

- € 119,- für Seminarbeitrag
- Optional Mittagessen (mit Fleisch oder vegetarisch)
€ 10,- pro Mittagessen

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee
Süduferstrasse 91
9081 Sekirn am Wörther See/Reifnitz